B.U.C.L.E.S.

Mandrágora

PUBLICACIÓN FEMINISTA ANTIPSIQUIÁTRICA

II.EDICIÓN -MARZO 2015-

B.U.C.L.E.S.

CONSUMIR PREFERENTEMENTE ANTES DEL

28 JUN. 2022

LOS BUCLES DE LA MANDRÁGORA (LA RAÍZ QUE GRITA)

Venidas de muchos lugares y aterrizadas en la *ciudad-desorden* de Barcelona, unas cuantas desequilibradas nos hemos encontrado y hemos decidido emprender un viaje juntas bajo el nombre de Las Bucles (Boges Ultravioletes Conspirant Lluites Excèntriques per Sobreviure).

Somos un colectivo recién nacido que empieza a caminar con muchas preguntas, dudas e inquietudes, y que pretende reflexionar en torno a la "salud mental", a las prácticas antipsiquiátricas y a los feminismos.
"Bucles" rinde homenaje a la palabra-concepto cómplice que cotidianamente utilizamos entre nosotras para nombrar esos estados de no-retorno, de pensamiento repetitivo y obsesivo, todas aquellas emociones que siempre vuelven, ya sea a raíz de un conflicto personal o político, de unas vivencias corporales incómodas, o de un malestar indefinido y cíclico.
Creamos y creemos en este espacio como lugar desde el que poder politizar el malestar, a partir de relaciones basadas en la afinidad, la confianza y la seguridad. Partimos de la necesidad de socializar, compartir y crear colectivamente estrategias y herramientas para gestionar el dolor, el sufrimiento, los miedos, los bloqueos con los que vivimos cotidianamente y para los que no solemos encontrar espacios habitables. En

relación a esto, nos resulta fundamental cuestionar la normatividad imperante y el hiperproductivismo de muchas de las dinámicas militantes de las que venimos, y poner sobre la mesa las lógicas de los cuidados, es decir, cómo nos acompañamos y cuidamos desde nuestros propios límites y los de la comunidad.
Queremos indagar desde las experiencias personales acerca de cuáles son las relaciones que se dan entre la psicopatologización y la construcción social del género, considerando la psicologización otro mecanismo/dispositivo de control de la vida cotidiana. A partir de una crítica a la industria psicofarmacológica, nos interesa explorar en torno al farmacopoder y su relación con nuestros cuerpos y subjetividades. Descuartizaremos los imaginarios que nos introyectan a modo de corsés asfixiantes, mercantilizando nuestra propia experiencia dolorosa en términos utilitarios que responden a una lógica líquida y consumista.

Por todo ello, sentimos la necesidad de seguir recuperando las genealogías feministas de la locura, para constituirnos y visibilizar a nuestrxs hermanxs lokxs a través de sus vidas, historias, luchas, gritos, balbulceos, murmullos... incallables por la tecnología psiquiátrica. Y como la mandrágora gritamos: ¡¡os hacemos caso y no os convertimos en caso!!

En definitiva: aspiramos a autonombrarnos como grupo de autodefensa feminista antipsiquiátrica.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a todxs lxs seres y máquinas que han contribuido a la elaboración de esta publicación. Gracias por haberlo hecho posible!

- Princesa Inca
- Incendiario Poético
- Lau (marmota)
- Lau
- Ikah Balk
- Polo
- Marta
- Madeleine
- Nata
- Maier
- Mapa de carácteres
- Mio
- Chinasky
- Ingrid
- Arga
- Lucra
- Paula
- Arantxa
- Deborah
- Transfusión
- Mojo
- Carrito
- Meix
- Silvia
- Zorratrusta

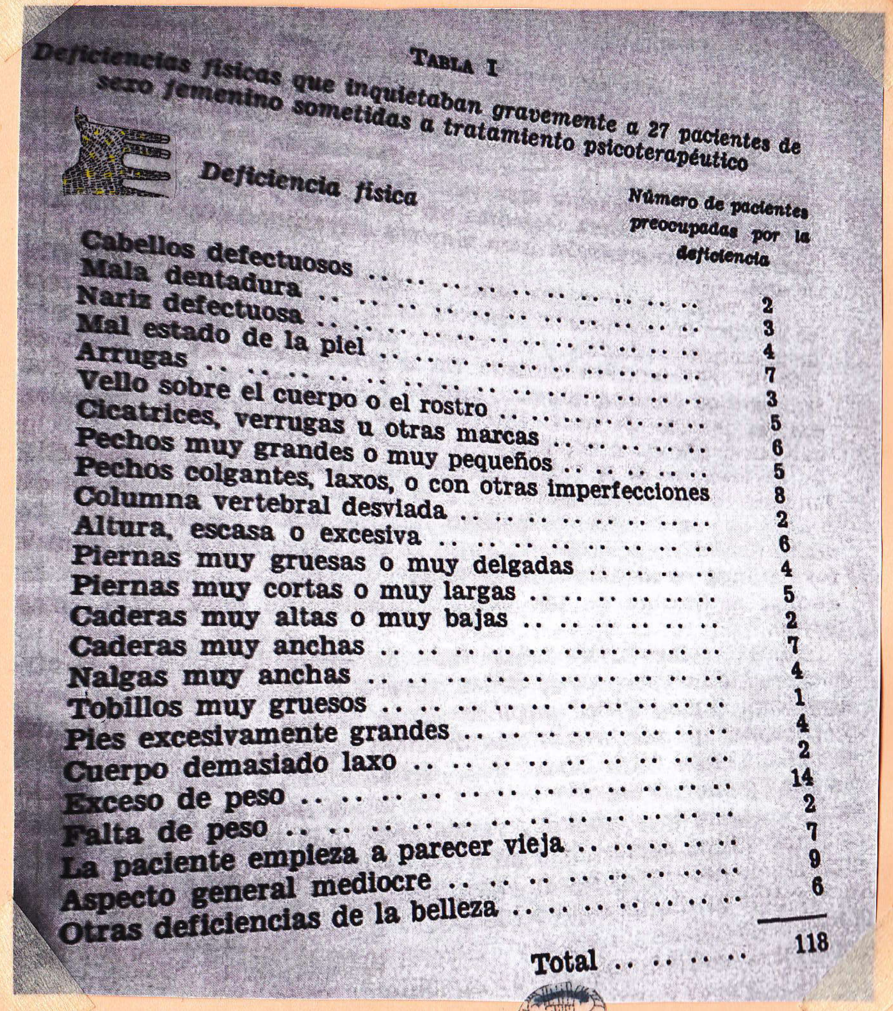


TABLA I

Deficiencias físicas que inquietaban gravemente a 27 pacientes de sexo femenino sometidas a tratamiento psicoterapéutico

Deficiencia física	*Número de pacientes preocupadas por la deficiencia*
Cabellos defectuosos	2
Mala dentadura	3
Nariz defectuosa	4
Mal estado de la piel	7
Arrugas	3
Vello sobre el cuerpo o el rostro	5
Cicatrices, verrugas u otras marcas	6
Pechos muy grandes o muy pequeños	5
Pechos colgantes, laxos, o con otras imperfecciones	8
Columna vertebral desviada	2
Altura, escasa o excesiva	6
Piernas muy gruesas o muy delgadas	4
Piernas muy cortas o muy largas	5
Caderas muy altas o muy bajas	2
Caderas muy anchas	7
Nalgas muy anchas	4
Tobillos muy gruesos	1
Pies excesivamente grandes	4
Cuerpo demasiado laxo	2
Exceso de peso	14
Falta de peso	2
La paciente empieza a parecer vieja	7
Aspecto general mediocre	9
Otras deficiencias de la belleza	6
Total	118

Y, como chispa de arranque que encienda y sea motor de todas estas inquietudes anteriormente verborreadas, aprovechamos este espacio de publicidad para anunciaros con entusiasmo nuestro próximo proyectil "Mandrágora", una publicación donde expresar todos estos delirios y muchos más, a través de la escritura, la poesía, los gritos, el dibujo, o ninguna de ellas, o un conjunto de todas... Buscamos entrelazar nuestras experiencias cotidianas, personales y colectivas, de cómo nos sentimos locas en este sistema heteropatriarcal y capitalista, cómo nos salva y mata nuestra condición feminista, y narrar así el malestar a través de nuestras realidades en los espacios colectivos o de militancia, cuestionando "el origen" de la enfermedad, el binomio sanx-enfermx, la violencia de la normalización sobre nuestras vidas y nuestros cuerpos, que determinaría quién entra y quién queda fuera de lo socialmente adecuado, adaptado, razonable, "normal"...

... esperamos vuestras voces.
buclesfeminista@riseup.net

ENLOQUECIDAS

La mujer agarra sus dientes y sus huesos
y huye a cualquier desierto cercano,
los metros registran en sus vías lágrimas y desorden,
el cemento manifiesta ganas de llorar y llora entre
adoquines
y cigarros apagados,
muchas veces siente la libertad en los ojos
mirando como huyen las palomas de la muerte,
como huye la saliva de boca en boca amándose,

la mujer agarra sus bártulos y su olvido y sigue su
camino,
aunque no haya camino,
aunque en lugar de una mujer sea sólo una fuente,
las mariposas negras se posan en la lengua de los
dormidos
y tragan la sangre de todas las madres que
desaparecieron,

así se sitúa la vida en el vientre del universo
engañando a los que parecen entenderlo todo,
sin recordar que en una hora no conocida serán cadáver
y sombra,

el hilo del infinito juega con las noches oscuras
mientras dos niñas se besan y desaparecen sus almas
camino de un paraíso irreconocible,

yo me desnudo y recorro el cuerpo de los fantasmas
con un miedo atroz a desaparecer en el delirio
y a la vez con unas ganas irresistibles de fundirme en
él,

Entre los múltiples remedios con los que nos encontramos a la hora de querer paliar este sufrimiento es el de la terapia. **¿Hasta qué punto el conocimiento terapéutico nos ayuda en esto? ¿Quién tiene acceso a este tipo de métodos?**

También quisiéramos hacer hincapié en las exigencias que supone formar parte del activismo, de quién y de cómo se conforman los feminismos y los movimientos sociales; y qué estados son los permitidos para poder ser parte de ellos. **¿Cómo sobrellevamos la militancia política? ¿Cómo debo estar para sostener estos ritmos?**

"Me he pasado el día entre asambleas, kafetas y actividades colectivas, pero cuando me voy a dormir me siento sola, ***¿qué tipo de redes estamos construyendo?*** *Que la red se acople a nosotrxs y no al revés..."*

Desde la traducción al femenino de *Los derechos del hombre y el ciudadano* de Olympe de Gouges hasta los neologismos de Beatriz Preciado, el feminismo ha necesitado más de 300 años. Tantos más necesitará para poder comunicarse con lo que ha sido concebido como irracionalidad.

Nuestra intención es que Mandrágora sea un lugar de comunicación para todas las voces que gritan en sus cuartos propios.

Editorial

Desde Bucles queremos apuntar unas cuántas reflexiones en forma de preguntas abiertas que se nos han generado leyendo los textos que conforman esta publicación.

En primer lugar,nos interesa indagar en ciertas cuestiones básicas como **¿cómo definimos locura? ¿quién es locx? ¿quién dictamina, nombra y clasifica las locuras?**

Entendemos locura otra forma de estar en el mundo. Es cualquier forma que pone peligro la supuesta normalidad del mundo, de la sociedad. Por eso, es una voz que debe ser acallada, neutralizada. En ese choque es donde se produce en muchas ocasiones un sufrimiento mental y también físico. Locx es quien no tiene un lugar social de habla. La incomunicación solipsista de un lenguaje demasiado propio. Los límites de la locura son difusos, ¿desde qué mirada se ponen? Lo que está claro es que esta voz fuera de lo "normal" no tiene nunca una legitimidad normativa. La reapropiación de la locura significa para nosotrxs el poder dar otra definición, otra forma, otro lugar de enunciación a lo socialmente establecido y que nos empodera ante el juicio externo, a los patrones de feminidad, el estigma y la psicopatologización. Aún así, no queremos que esta reapropiación implique la invisibilización del malestar y sufrimiento que muchas veces genera la locura. Por eso, sentimos importante también reconocer este dolor y darle un lugar.

&

mis brazos abrazan el aire y escupen versos,
mi garganta sufre humo y palabras,

despierto al alba insomne y perdida
con la sangre atiborrada de Litio y espera,
con las pupilas grandes y erráticas,

mi alma tiene un hambre grande de sueños y vísperas de desorden
mis manos conocen el tacto de otra mano enemiga.

así transcurre el tiempo entre muertes y juegos
entre el primer error y el segundo y el tercer error,
sin saber dónde situar la verdad y el engaño más absoluto
sin saber el origen de todo lo que parece existir y parpadea/

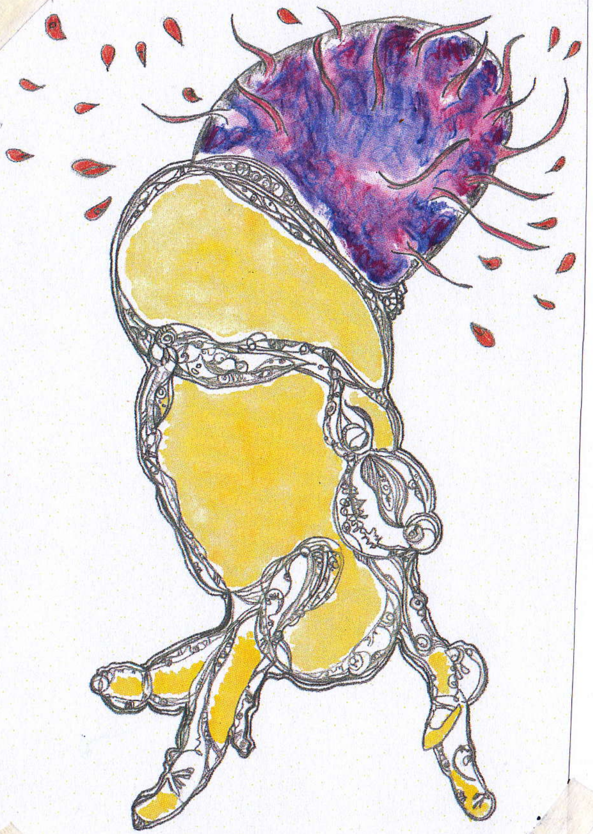
Océanos de carne viva

Rajada y cosida.
Otra vez,
sin darme cuenta
estoy viva.
Aleteando al aire
la danza de la perdida
entre la marea oscura
y el delirio psicotrópico.
A la deriva.
Me dejo inundar
por la belleza de las aguas
de palabras sin fondo.
Aullando que me ahogo
o me muero de sed.

&

Perfecta oscuridad

Ya casi no se distingue el rojo cenizas.
El negro acompaña una sonrisa irónica.
Lágrimas secas desdibujadas en el rostro
de alguien que decidió dejarse morir.
Me reconozco en el espejo.
De mi corazón brotan jirones de periódico.
Basura.
Basura por todas partes...
Acabé conmigo
después de ensañarme en las diversas torturas.
Fui yo quien escogió rendirse.
Fui yo quien cambió rojo por negro.
Y ahora heredo este vertedero.
Soy yo quien se levanta o aquí me muero.



LA MANDRAGORA
LA RAIZ QUE
GRITA

seves finalitats és preservar la seguretat ciutadana i decidir qui ha d'estar sotmés a mecanismes de control, encara que aquest sigui "invisible" (químic). És a dir: que el sistema de salut mental és un dels garants de la ètica ciutadana. I, no obstant, la ètica -en tant que saber que ens ajuda a interactuar socialment d'una manera racional- implica necessàriament el dialogisme. I el dialogisme implica dos subjectes dialogants. Però, si un d'ells és cosificat i no se li reconeix un discurs de validesa, el dialogisme es dinamita, ja que una postura té més pes, en detriment de l'altra. Per tant: el binomi profesional-malalt no és dialògic ni ètic. És autoritari. I és d'un autoritarisme que s'inicia adjudicant a una persona un nom nihilitzant.

La ciència és un saber que beneficia a la humanitat; la tecnologia, simplement valora els resultats, sense preguntar-se per les lleis que els sostenen. La psiquiatría valora els resultats, infravalorant la manca d'ètica que la sustenta. No és útil a un nivell profundament ètic ni humà; no obstant, afirma que l'objectiu del seu coneixement és el benestar/malestar humà (la patologia). Però: realment pot haver benestar quan la pròpia construcció personal és estigmatitzant?

Les classificacions de malalties mentals no són útils: són tecnològiques.

BIBLIOGRAFIA:

Armayones, M.; Horta, E.; Requena, E.; Talarn, A., Jarne, A. *Bases conceptuals de la psicopatología i classificacions dels trastorns mentals*, (2008) Barcelona: FUOC.
Vallejo, J. *Introducción a la psicopatología y la psiquiatría*, (2011), Barcelona: Elseveir Masson.

∞ Cuervos

Nacen cuervos en la ausencia. En la distancia que mi mente crea d mi
cuerpo. En la estupida estrategia de perderse en el vacio. Y duele. Duele.

Duele escapar. Duele quedarse.
Duele estar rota y deshacerse.
Duele seguir de pie kon este insomnio de cuchillos.
Duele estar viva tuerta y descosida.
Duele parecer serena.
Duele el desierto de mi garganta.
Duele la piel.
Duelen las horas que golpean el olvido.
Duele el fantasma de mi misma en un espejo que no es mio.
Duele la mirada ajena enredandose en mi pelo.
Duelen las agujas que dibujan en el aire mi delirio.
Duele gritar sin palabras y duele morir latiendo.

Y todo el tiempo nacen cuervos de la ausencia.... todo el tiempo, todo el
tiempo, todo el tiempo.....

TODO.EL.TIEMPO...

I

Colores

Paseo por Madhavy City aprentando los dientes rollo ñeta en un barrio teñido de negro y amarillo. Alguien me agarra amenazante y siento como me cruje el brazo aprovechando un descuido. Estoy tan ocupada pensándote que le dejo hacer. El dolor es mecánico y me repito: No pienso gritar hasta que pete la sien. Hasta que se me olvide que todos los días podrían ser 4 de marzo y se tiña con nervios encefálicos la pared. Que lo malo de follar en azoteas es la euforia de lanzarse al vacío y olvidarse del vértigo, del tiempo, de la disidencia por lema, de la torpeza por cabezonería, de los cafés en el Babelia y hasta de mi. Acordarse del cuerpo sólo cuando el grito se torna aullido y no sentir brazo. No sentir culpa. No sentir miedo. Sólo tu voz, sedante. Y frío asfalto.

II

Vozal

En la calle alguien grita un "Julia" desgarrado a un balcón y a mí se me clavan todos los nombres que me han dolido y no he olvidado. Esta vez - créeme - prometo hacerlo mejor, si me cambias tu neurosis por mi logolepsia o el desasosiego, por literatura.

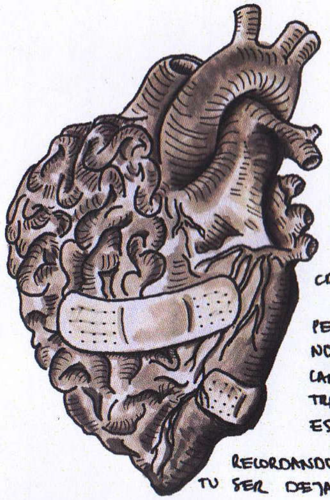
d'arousal i adrenalina del seu cervell, reforçant la simptomatologia. Per tant: contribueixen a empitjorar la salut física i psíquica de l'anomenat malalt. Si, en comptes de per oposició a una suposada normalitat, la simptomatologia hagués tingut sentit en sí mateixa (per exemple, substituir la concepció de la folia per la concepció d'intel·ligències invisibilitzades pel sistema que no s'han ensenyat a reconèixer ni gestionar), els individus que la pateixen haguessin pogut integrar aquestes facetes en un tot unitari que causaria molta menys ansietat. Per contra, els vocables psiquiàtrics disgreguen.

Tanmateix: és clar que, si existeixen unes classificacions que ha costat diversos segles, experiments i esforços a perfeccionar, serà perquè una part de la població coincideix en una determinada simptomatologia. Això és cert i, no obstant, podem definir a una persona només pel seu comportament observable? No és una característica comuna a tot el gènere humà la capacitat de llenguatge i, per tant, d'abstracció i inferència? Com podem, doncs, conèixer amb exactitud la influència psicològica d'un determinat símptoma en la vida d'un pacient, si ens bassem en generalitzacions? Tanmateix: quina importància estarem donant als fets concrets que van reforçar aquest determinat símptoma en el cas específic del pacient, si el que importa és una generalització? Més enllà: quina construcció activa de la seva propia subjectivitat pot tenir una persona, si la seva realitat cognitiva i la seva autoimatge depenen de l'autoritat d'una altra? (Vallejo, 2011, p.19). Si ni tan sols té accés a un dels drets més inalienables (el de tenir la pròpia lógica, les pròpies creences -cosa que hauria d'estar garantida en els estats laïcs o aconfessionals-), estem respectant la seva dignitat com a persona? No estem violant el seu dret a tenir el seu propi llenguatge i de constituir-se com a subjecte? No l'estem, per tant, cosificant? Quina ética es pot defensar des d'aquesta postura?

Així doncs: la utilitat es restringeix a l'àmbit interprofesional. Arribats a aquest punt, cal demanar-nos quina és la utilitat del sistema de salut mental: una de les

Són útils les classificacions dels trastorns mentals?

És innegable que el llenguatge és un medi de comunicació interpersonal i que els sabers es defineixen per abarcar un paradigma, al qual assignen uns determinats vocables per fer transferible la seva interpretació sobre els fets.
En aquest sentit, podem dir que la classificació dels trastorns mentals per part de compendis com el DSM és de gran utilitat interdisciplinària amb pacients que, per exemple, malgrat tenir un trastorn considerat incurable -p.e. "psicosi"-, es poden veure afavorits per teràpies verbals. No obstant, cal analitzar què entenem per "utilitat" i si aquesta anomenada utilitat contempla només el treball dels professionals o si abarca també la vida privada del pacient.
Tornant al paper del llenguatge: es tracta d'una estructura regida pel Principi de No Contradicció aristotèlic i, com a tal, és una entitat definitòria i classificatòria. Per tant: de cara a un malestar que la major part de la població no pateix (o no és conscient de patir), l'anomenat malalt mental no compta amb vocables suficients en el lenguatge ordinari per a definir ni les sevs sensacions ni el seu comportament. I, si l'única eina amb la que compta per a analitzar-los és el paradigma psiquiàtric, es trobarà amb que la construcció de la seva autoimatge és pejorativa. És a dir: el llenguatge que empri per a definir-se a si mateix serà nihilitzant, l'anul·larà, li impedirà dialogar amb la resta de la societat, ja que la única relació definitòria que podrà establir amb aquesta serà (reprenent el PNC aristotèlic) la d'oposició malalt-normal i, per tant, de distanciament. A les simptomatologies descrites com a patològiques només se'ls ha trobat un sentit definitori per oposició a una suposada normalitat. Així doncs, la mateixa etiqueta impedeix crear una acceptació des de la qual el pacient pugui construir-se positivament en tant que individu (Vallejo, 2011, p.19). Més enllà: en tant que el llenguatge constitueix la realitat íntima dels subjectes, pensar en un mateix en termes que incloguin la por cap a sí mateix augmentarà els nivells d'estrés i ansietat, els quals incrementaran els nivells



DELIRIOS INFORTUITOS... NADA SE VA,
TODO SE QUEDA IMPREGNANDO NUESTRAS
VENAS DE RECUERDOS Y VIVENCIAS.

CREEMOS CREER QUE SOMOS CAPACES DE
OLVIDAR,
PERO NO ES ASÍ, TODO NOS DEJA HUELLA,
NOS MARCA COMO GANADO PARA FUTUROS
CAMPOS A PASTOREAR, LA CICATRIZ SE
TRANSFORMA CON EL TIEMPO, PERO SEGUIRÁ
ESTANDO AHÍ,

RECORDANDO AL CUERPO QUE UNA VEZ ALGO PRESIONÓ
TU SER DEJANDO UNA DEFORMIDAD NATURALIZADA...

... CON EL TIEMPO

ÚTERO

Como un puño
que se alza sobre mi coño
te sueño,
risueño
sin dueño
sereno
rosado y bien formado
de placer colmado.
Te descubro
te pregunto
no te cubro
no te culpo.
Te comparto
y te cuido,
te contraigo
y te relajo,
en cada orgasmo,
en cada espasmo.
Mensualmente
pasas por mi mente
y eres para mí
fuerte y resistente.
Eres vida,
eres muerte.
Te lucho
te sangro
te canto
y te bailo.
Te siento...
sano
y sabio.

Cómo no sentirme loca siendo feminista

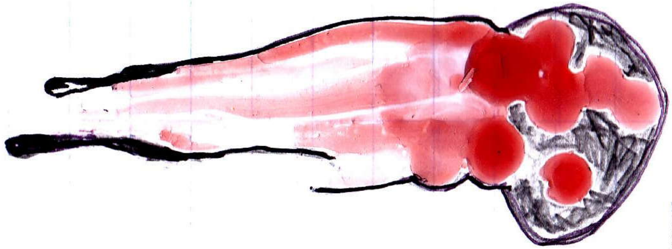
Transito desde hace años por espacios normativos y no normativos, siendo y estando feminista en todos ellos.

He pasado por diferentes etapas, momentos en los que mi rabia volaba sin rumbo, a trompicones, con mil tropiezos; a ratos a solas, a ratos con otrxs, y he ido formando mi identidad con toda esta locura que conlleva que mi forma de sentir, pensar y vivir no se ajustara a las normas establecidas, desfragmentada, intentando equilibrar e integrar en mí a espacios y a personas.

El activismo y la lucha me han permitido identificar, nombrar, encontrar y compartir estrategias, cuidados y amor en grupos de afinidad, me he sentido fuerte y empoderada; sin embargo, esta lucha, cuando es en espacios no feministas, y a veces también en los que sí lo son, me agota, me deja sin energía, siento demasiada confrontación que sostener cotidianamente.

Sentir que no estoy diagnosticada porque la necesidad de control es tan fuerte que la locura queda relegada a los espacios más íntimos.

El feminismo es mi liberación y mi condena, es vida, es libertad, posibilidad, manada, y también es sufrimiento, dolor y soledad.
No hay vuelta atrás una vez que has despertado la mirada.



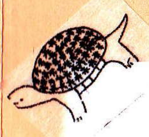
AL BORDE DEL LÍMITE.

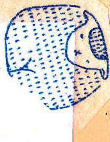
Asumir locura como algo propio es un proceso arduo en un entorno donde a menudo dicha palabra se usa con el poder que otorga el doble filo de cualquier arma blanca: Levantarte un día, mirarte al espejo y reconocer en él, el reflejo de lo insalubre, es un suceso menos común de lo..necesario?

Nos han engañado entre pastillas, protocolos, pruebas y diagnósticos. Nos hemos creído que la locura (si es que acaso sólo hay una y es domesticable de forma externa) es algo peyorativo a exterminar. Nada más lejos de la realidad.

Tal vez nunca interesó que las propias locas nos asumiéramos (si es que a estas alturas hay alguien que pueda quedar fuera de susodicha definición), quizás convenía directamente acallar nuestra voz/voluntad. Porque de no ser así, quedaría más que justificada la naturaleza de nuestras conductas patologizadas; esas conductas reprimidas, represaliadas, menospreciadas, invisibilizadas, marginadas, olvidadas... En una sociedad que acata roles y conductas normativizadas, (pautas de comportamiento, etiquetado y embalaje, necesidades prefabricadas, autoestima reemplazada por doble moral, o moral a secas, lo construido, lo social, el bien y el mal) y donde los que escriben las historias implícitamente relevantes son siempre los mismos.

MUGAN





Cuando paro, y me rio.
Cuando sigo, y no me fio.
Cuando el frio se humedece en el vacío,
de mis pulmones.

Cuando es humo lo que lloro,
y plomo lo que respiro y sangro a borbotones.

Cuando cierro los pestillos, y me arranco las postillas,
y me amordazo, me ahogo y me penetra el sin sentido.

Cuando mi saliva afeita mi garganta,
y mi estómago escupe asfalto.

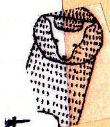
Cuando ni resignificar el dolor puedo,
y el dolor convirtiose en silencio.
Cuando el dolor duele,
y rasga,
y escuece.

Cuando la tiza chirría, cuando el espejo refleja, cuando el cristal se rompe.

Cuando me pierdo, y me miro fuerte,
y pienso,
que en verdad no sufro, sino que me lo invento.
Cuando ni siquiera legitimo lo que siento.

Cuando el miedo es más grande que el peligro,
y el disparo,
huele a hueco.

Cuando lo fronterizo se convierte en resistencia,
y el exceso se alimenta de la ausencia.
Cuando la verdad transita por segundos,
y al norte se lo lleva la corriente.



Cuando la [de]mente deviene cuerda,
y se ahoga con paciencia.
Cuando lo visto se desvanece y lo vivido desaparece,
y lo escuchado,
calla.

Cuando el agujero me hace nadie,
y nadie,
no es nada.

Fugas, ausencias y excesos. Desproporción, miseria y fragilidad. Olor a migajas y escapes de aceite. Ducha fría y llanto silencioso. Oso amoroso. Fenómenos, accidentes y astrología. Incógnitas, preguntas y la nada. Risas nerviosas y angustias con pan. Epidemia, masacre viral. Delirio, paranoia u obsesión. Indiferencia o sobre-fijación, o peor aún, todo a la vez. Relativismo absoluto, materia inerte. Lágrimas, llantos, sollozos. Resistencia, supervivencia o decisión. Solo o con leche. Miedos, límites, trámites. Menta o jengibre. Ácido, súbito, úlcera. Soledad, bunker o auto-lesión. Saber, oler o dormir. Brújula, esdrújula, minúscula. Odiar, marchar o decidir. Mirar o huir. Me follas o te callas.

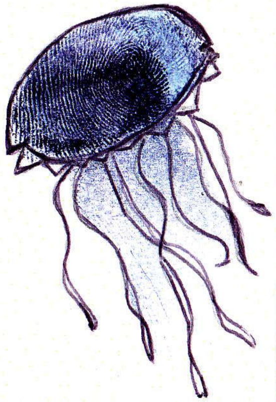
Si alguien lo entiende que venga y me lo explique.

Basta de privarnos de relaciones realmente profundas, basta de no querer darle importancia a cosas que si la tienen y basta de darle demasiadas vueltas a asuntos que son más que evidentes. Basta de ambigüedad, basta de palabras vacías y de discursos poco clarificadores, basta de privarnos del cariño y de sus miles de formas posibles a representar. Basta de **inocencias interrumpidas.** Me merezco una tregua, pero aún no es el momento. Ahora toca mirar al horizonte, erguir mi arco, saber muy bien hacia donde apunto y a poder ser lograr el modo de tener un mínimo de certeza de que, al fin, voy a lograr dar en el clavo. Sólo así, la historia dará el giro realmente necesario para continuar el camino con convicción, coraje y fortaleza. Y entonces, sólo entonces, cualquier monstruo o bestia que se me aparezcan, tan sólo serán disgustos o errores que más tarde, quizás me halle contándolas a otrxs, o quizás acaben en el olvido, lo cual es lo más probable. Pero no importa lo que mañana suceda, importa el hoy y afrontarlo como una lo merece, dando lo mejor de mí y si hace falta, también lo peor, paso a paso, en cada tramo de éste árido, desnivelado y desequilibrado camino.

basta de tener que estar siempre a la altura, basta de no quererse, basta de no sentirse querida, basta de no valorar lo que tienes, basta de olvidar quien eres. Sobretodo basta de no construirte un Yo en modo fortaleza inquebrantable. Basta de roces, de no controlar tus lunas, de condenar a prisión perpetua a nuestra Lilith interior, basta de acallar nuestras voces, basta de tenernos miedo a nosotras mismas y a nuestros deseos y basta de no arriesgar por ellos, basta de que nuestra felicidad o plenitud dependa de terceras personas, basta del miedo a que nos tachen de enfermas de histeria, basta de conformarnos con la superficie cuando bajo la marea se esconde muchísimo más de lo que pretenden hacernos creer, basta de que intenten convencernos de nuestra falta de poder de decisión y basta de que lo consigan.

Basta de no creernos con fuerzas para combatir la lacra del rol de género que nos persigue y nos adoctrina desde que tengo uso de aquello que algunxs determinan como "razón de ser", basta de no explorarse, basta de no exprimirnos el jugo, basta de ser incapaces de mezclarnos sin que alguien salga mareado o con indigestión. Basta de excusarnos como ajenxs a las infinidades de situaciones incómodas que nos rodean y las cuales a menudo, no cesamos de potenciar con un éxito aplastante. Basta de conformarse con que la historia siga, basta de que de igual el modo, basta de girar la cara como si no nos importara, basta de no sernos sinceras y de insensatez hacia nosotras mismas, basta de que no se respeten nuestras distancias zonales, sobre todo las íntimas. Basta de no tener interés por conocerlas y ni mucho menos por comprenderlas. Basta de perpetuar situaciones que aproximan batallas no fortuitas, por ser más cómodo no pensar. Basta de no creer en futuro y no disfrutar del presente como se podría.

Incendios de la carne



cómo recuperar ese cuerpo sin nombre,
ese tiempo ausente de dictaduras cárnicas

quiero arder como las calles,
reapropiarme de mis arcenes
luchar por la vida

pero de mientas hay muchos algos que,
con sutiles estados de perfección, me mantienen
en este estado de incompleta
este destierro de momentos vitales
esta (auto) coacción de las múltiples posibilidades

ser la calle, la calle que arde, ser
el propio disturbio que me transforma
agrietar las instituciones reificadas en
esta mirada tan delimitada y determinada.
unirme a la voz, desde este cuerpo que
arde.
expresar(me): no deseo que me desalojen
de los lugares en los que decido transitar
el espacio y el tiempo. Mis gritos no se ceñirán
a la protesta, sino que crearan, desde lo cardíaco,
momentos prohibidos e inexplorados.

danzar con el miedo a escarpar de la pseudobiografía.
deseo arder, revolucionar este sistema, para Reescribir(me),
para vivir desde cada lugar
de mi cuerpo y trazar, entre lxs que lo deseen,
espacios vitales donde nos podamos relacionar
desde otros lugares.

quiero arder, hoy, con todxs lxs que arden,
y arder, también, con lxs que deciden no arder, con
lxs que prefieren congelarse, con lxs que les apetece más bañarse
en el barro. En un momento u otro me identifico con
cada unx de ellxs.

alborotar la calle para volver a crear(nos).

SER UN CHICO TRANS
PERO NO QUERER PASAR POR TIO CIS,
PERO NO PUDIENDO SUPERAR QUE ME NOMBREN EN FEMENINO,
PERO SIN QUERER PONERME UN VINDER
Y ORGULLOSO DE MIS TETAS,
PERO ENVIDIANDO MASECTOMIAS CERCANAS
Y RECHAZANDO QUE ME LEAN DIFERENTE A COMO QUIERO,
PERO SIN CORREGIRLES CUANDO ME LLAMAN ANTONIA
Y GESTIONAR UNA ENFERMEDAD "COMUN EN LAS MUJERES"
PERO MUY ORGULLOSO DE SER LEIDO COMO BOLLERA,
PERO AGRADECIENDO UN "SON 3,50 GUAPO"
Y PAJEARME CON PORNO MARICA,
Y TENER UN PASSING MARICA,
E INTENTAR LIGAR CON MARICAS,
PERO SOLO DELIRAR CUANDO FOLLO CON ELLA.

BASTA

Ha llegado el momento de decir basta. Ya está bien. Ya está bien de no saber decir no, ya está bien de no creer en una misma, de adoptar un rol pasivo o incluso, mal que me pese, sumiso.
Ya basta de bailar el agua de cauces más bien secos y escasos, que no llegan ni pretenden llegar a ningún sitio más que al disfrute del sometimiento y el triunfo de la dominación de un individuo sobre otra. Basta ya de caretas, de teatros, de interacciones con pretextos confusos, de encender un fuego y apagarlo al instante, basta de no saber, basta de jugar a ser y a no ser, basta de callar y observar, basta de mordiscos sin salida, basta de provocar algo a lo que renunciaste, basta de dudas, basta de crear falsas expectativas, basta del morbo si le prosigue la incertidumbre.

Ya está bien de recibir golpes por carecer de coraza que no trasparenten mis debilidades, basta de diminutivos que le den un altivo a estos y sobretodo basta de que ésta trasparencia les sea útil a según quienes para aprovechar según qué circunstancias. Basta de tener que controlar lo que haces, lo que dices, lo que sientes. Basta de negarnos a nosotras mismas, lo que otros no dudan en invadirnos, basta de no gruñir, de seguir jugando , de volver solas en el camino y con más heridas que a la ida, basta de dolor ajeno clavado en nuestras almas, basta de miedo a volar, basta de miedo a arriesgar, basta de mentirse a una misma, basta de que nos engañen y de dejarnos engañar por miedo a perder más que lo poco que creemos tener, basta de olvidarnos de nosotras mismas.
Basta de seguir tragando, de seguir alimentando el ego del monstruo del carente autoconcepto y de la bestia de la baja autoestima, basta de girar la cara, basta de omitir los problemas, basta de posturas alejadas de la realidad,

Soy pacifista

▯

Yo soy pacifista, me gusta los rojos atardeceres de los calidos veranos silencioso, solo rotos por los grillos que anuncian la noche.

Si soy pacifista pero cuando veo sus corbatas que me recuerdan a sogas, no puedo evitarlo se dispara algo en mi ser y me da ganas de abrirles el pecho a esos desgraciados llamados políticos, y comprobar si tiene corazón o una bomba que riega sus saturadas arterias, veo sus caras, sus sonrisas y me da ganas de bórraselas a puñetazos.
Yo soy pacifista no soporto la violencia y la paz es mi compañera.

Si soy pacifista pero cuando oigo su demagogia y sus falsos discursos, no lo puedo evitar, algo se enciende en mi interior y me da ganas de amordázales con una pelota de tenis, mientras hurgo en sus vísceras buscando algo de humanidad.
Yo soy pacifista creo firmemente en la palabra y en el dialogo.

Si soy pacifista pero cuando veo como sueltan a los antidisturbios como perros de presa y después acusan a los aporreados de violentos, algo en mi revienta y me da ganas de ametrallar sus cuerpos trajeados.
Yo soy pacifista lucho con mi voz.

Si soy pacifista pero cuando oigo como pronuncian la palabra democracia y paz, como mancillan la verdad, como manipulan, como causan miles de muertes excusándose en misiones de paz, algo pasa dentro de mi, algo se rompe y me da ganas de quebrarles todos los hueso, arrancarles la lengua.
De veras que yo soy pacifista pero no me dejan.

Refugio.

Autismo:
A menudo alrededor todo se rompe por eso
sólo queda
lo de dentro.

Adentro como a salvo. Adentro como seguro, como cierto.
Adentro como inviolable, intacto, propio
interiorismo crónico frenético
sin el adentro no hay
no existe otrx
afuera
sin el adentro.

Vosotros mantenéis a diario
este mundo como algo inhabitable
rompiendo nuestros entornos
rompiéndonos

no esperéis explicación alguna
de la aparente ausencia
en la mirada con la que os devolvemos
ese vacío

ese vacío
que es vuestro, no nuestro

no esperéis palabras que nos legitimen
nuestra elección, nuestra supervivencia
frente a vuestra muerte camuflada
nosotras elegimos vivir

aunque sea
aquí adentro.

RotaR

Rota de sentido. Rota de dolor. Rota de movimiento. Rota de exclamación. Rota como hoja de otoño. Rota la cara de frío y tristeza. Rota la piel. Rota la voz. Rota la vida. Rota en pedazos. La rodilla rota. Rota en silencio. Rota de aullidos y rabia. Rota de canción. Rota de lamentos. Rota de razón. Rota de cariño. Rota de incomprensión. Rota de hambre. Rota de temblar. Rota de palabras rotas. Rota de esfuerzos deshilachados. Rota de limites rotos. Rota de camino. Rota de lo que ves, oyes, hueles, tocas, sientes, dices. Ro-ta. Ta-ro. Tarro vacío. Ta! Otra vez voz vos rota. Otra.

SOY PACIFISTA

La ciudad, parece que alguien tal vez un loco la enchufado como es enchufa una maquina y ese es el motivo de su movimiento constante entre el caus cotidiano y "normal".

La ciudad es una enorme maquina, sus engranajes de carne y huesos maquinas pequeña, maquinas que actúan como insectos urbanos.

El ordenador central programa los movimientos y actos instalando en las pequeñas y blandas cabezas una tarjeta invisible, donde viene sus gustos y aficiones, la televisión se encarga de crear necesidades de consumo, todo esta previsto y controlado.

Es curiosos que los mamíferos se comporten como una marabunta bien organizada, la ciudad borra cualquier indicio de humanidad.

Ese ordenador central que determina nuestros comportamientos a veces falla y las calles arden y los insectos urbanos se convierten en personas y cuando eso pasa la maquinaria se oxida y un buen día no volverá a funcionar. ¿Qué hara ese loco que enchufa la ciudad?

Soñé con gaviotas blancas, volaban entre la húmeda niebla invernal, para luego estirar sus largas alas y estrellarse en el mar.

Esta tarde recordé el sueño y sus grañidos, las vi despistadas entre edificios, rodeando el hospital como un barco y planeado en la húmeda niebla.

Creaban senderos en las abultadas nubes, en fila india para luego desordenarse y parar en lo alto de algún edificio como un centinela.

Se me ocurrió la idea de que el mar ya estaba agónico y sin peces. Entonces las blancas y grises gaviotas iban hacia otro tipo de presa.

Las gaviotas lanzaron varios gritos y se fueron a buscar el mar y comprendí que las gaviotas no tiene ningún rasgo humano.

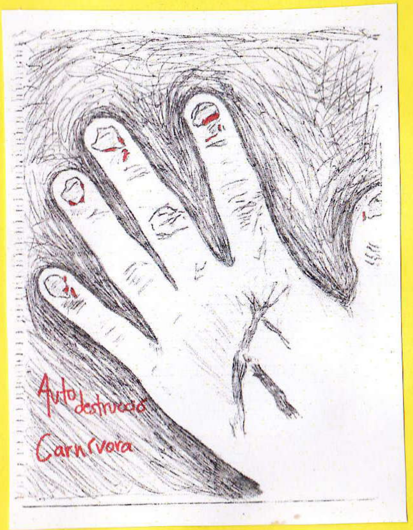
sale. Si no tengo fuerza ni para levantarme de la cama por las mañanas (tardes), como voy a tener fuerza para ponerme a escribir algo con sentido? Me arranco un pelo. Yo quería escribir sobre mis estigmas, de lesbiana, de mujer, de hipersensible, de loca, de hysterica, sobre mi cuerpo, sobre mi autoestima, sobre ellos invadiéndome y mis ganas de matarles, sobre la violación, sobre mi terapia... o sobre mi lateralidad cruzada, mi dislexia, y mi empeño por sacarme una carrera y un máster que ni tanto, solo para desmentir el pronóstico de fracaso escolar.

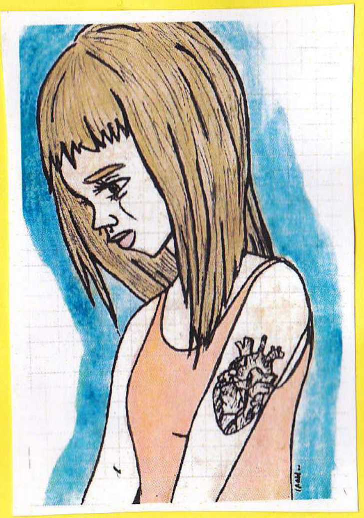
Pero me sale el bucle. Los espirales siempre me han relajado. Que ironía. El bucle infinito.

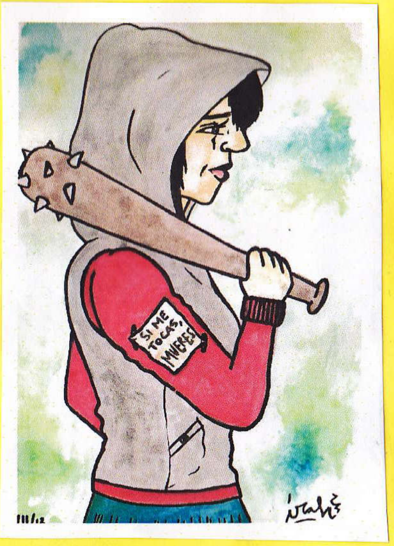
Yo quería escribir des de la locura, pero con fuerza y empoderamiento, y me siento abatida. Y ya me estoy volviendo a criticar. Me suelto el pelo. Vuelvo a él, lo arranco. Me estoy quedando calva. Lloro.

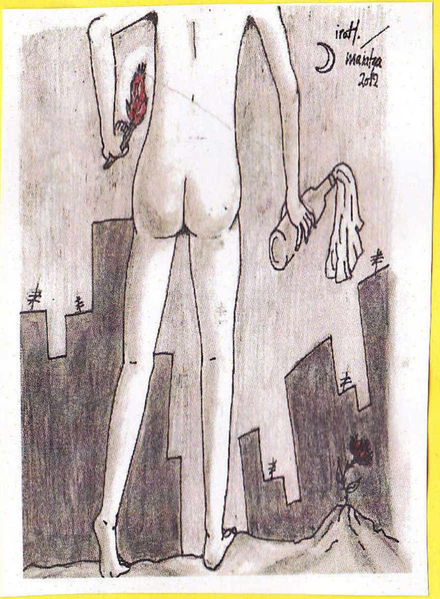
Quiero dormir. Y si lo intento? Tengo miedo a quedarme dormida. Eso es lo que me pasa. Por las noches la razón se duerme, y mi subconsciente tiene vida propia, la mía, por eso lo quiero en la sombra. Porque des de hace un mes vive en una pesadilla. No quiero soñar más. ¿Hay alguna forma de dejar de tener pesadillas?

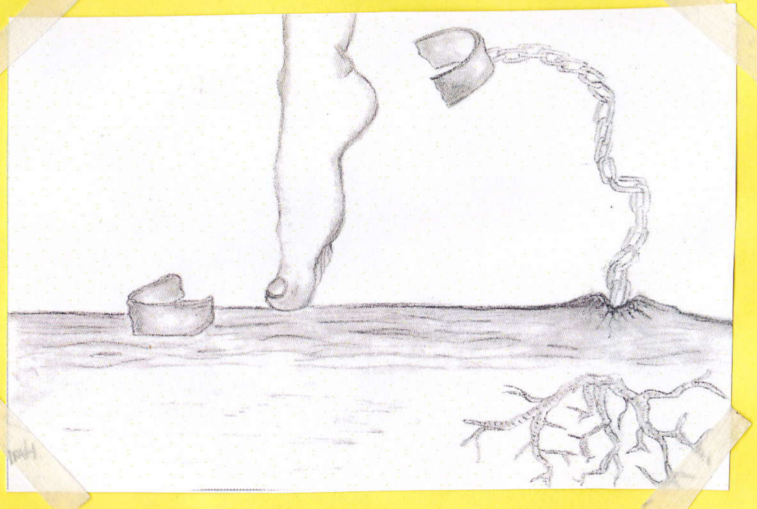
Voy a intentarlo. Otro cigarro quizás ayuda. Intentare abrazar mi sentimiento punzante, como me gusta que me abracen mis amigas cuando estoy triste. Aún no he probado ese consejo.

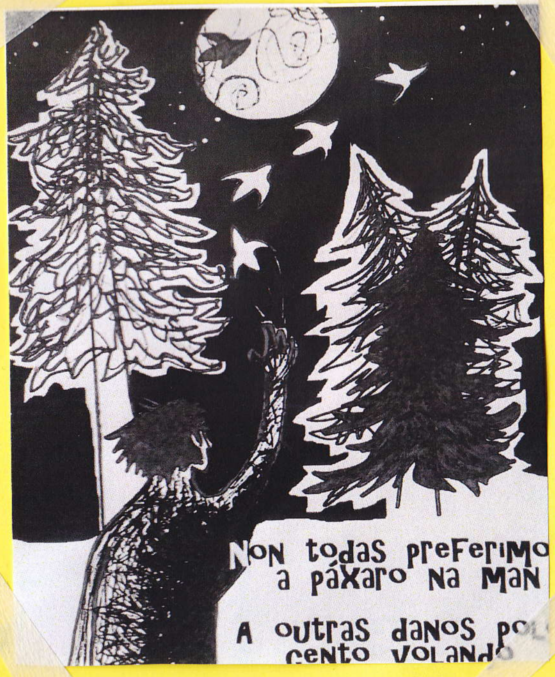












INSOMNIO

Son las 5 de la mañana, y no he dormido… no sé muy bien que he hecho. Calculo que ha pasado una hora des de que acabé de ver la película, una hora y cuarto.

¿Y qué he hecho? Divagar por mis adentros hasta que una voz tenue dentro de mí me ha empujado a levantarme hasta la cocina y ponerme a escribir, y fumar.

Ni si quiera recuerdo lo que pensaba: ansiedad. Me arranco un pelo. La echo de menos. Me arranco un pelo. ¿Por qué no me levanto? Lloro, no quiero escribir. Miro el facebook. No me interesa nada. ¿Por qué tengo facebook? ¿Por qué dudo tanto de mí? ¿Por qué me lo miro todo en segundo plano? ¡Basta! ¿Por qué no me valoro más? Me arranco un pelo. Ansiedad. Lloro.

Sigo sentada en la cama, me acaricio el pelo, lo toco. Y recuerdo porque no quería escribir. Porque me tiré más de un año sin escribir. Porque es entonces, cuando le pongo palabras, que se hace todo un poco más real. Mi locura se vuelve más real. Me da miedo esa palabra, locura. Cuando escribo no tengo a nadie para q me lo desmienta. Para ayudarme a deshacer el nudo, cuando escribo no tejo nada, me lio, me en-buclo, ansiedad. No siempre, quizás. A lo mejor hoy es peor porque son las cinco de la mañana, y es martes. No toca estar despierta a estas horas, con ansiedad. La ciudad duerme ¿y yo qué hago con mi vida? Insomnio.

Creo que ya sé porque escribo. Un día, hace semanas lo hice y no me sentó tan mal. Y porque me dije a mi misma que escribiría para mandrágora, y no me da la gana de no hacerlo solo porque no me siento capaz. Estoy harta de ese sentirme tan pequeña… invisible, figurante.

Pero claro, yo no quería escribir esto, no así. Quería explicarlo con un orden y sentido, pero así es como me salir del laberinto. Es mi diluvio universal. Luego todo queda, aunque resacoso, más limpio, más lúcido, más claro. Llego al amor, en mayúscula. Al puro ser, al cansancio feliz de una niña. Llega la calma y desde ahí puedo empezar a caminar otra vez. Aunque esto no sea un camino en línea recta, más bien una espiral. Una gran espiral hecha de pequeños bucles. Aunque, seguro, vuelva a tener dolor. Porque vivir también son emociones "negativas" y nos lo negamos sin cesar. La dictadura de la buena onda me tiene harta. Quiero no sólo poder estar mal sino no tener miedo de decirlo. No tener miedo de exponerme y que se me juzgue: "esto no debería dolerte tanto" "lo que tienes que hacer es…" "no entiendo por qué te pones así" y un largo etcétera que no son más que topicazos que hemos oído toda la vida y que repetimos sin cuestionar.

Yo lloro y me duele y no es excesivo ni negativo ni debo necesariamente dejar de llorar. Sino, ¿cómo quitarme de encima todo lo que siento? Es mi estrategia para transformar y combatir la rabia. El dolor. La ira. La culpa. Porque, aunque seamos feministas y creamos en querer de otra forma que no duela tanto, en vivir de otra forma que no ahogue tanto, la verdad es que todavía nos queda mucho camino. Y este camino va a estar lleno de muchas cosas que nos van a inundar por dentro. Yo prefiero abrir las compuertas a quedarme callada. Que cada una invente su manera de descargar. Yo os animo a abrir la llave sin que lleguen los juicios que reprimen. Que no es de débil. Que no es de loca. Que no es terrible. Que vivan las lloronas, carajo. Con toda su fuerza avefenixiana. Que no somos unas histéricas. Que viva la locura que quizás sea lo único que nos cura.

TEST DE LA VIDA REAL*

Mi cuerpo es una prótesis de deseo que (**os**) pone en tensión.

Soy la primera persona plural de vuestro singular modo de ver el mundo.
Soy un virus viril y agenérico y me estoy acercando.
Soy una vir(vs)gen dildo que, mientras te inocula, va a hacerte creer en los milagros.

Porque no hay cuerpo sin f®icción y yo ya he ganado mucha fuerza de rozamiento.

Voy de Ovidio a Kafka sin despeinarme. Soy meta(a)morfx.
Mi psiquiatra dijo DSM-5 y yo, placer anal, hice una rima consonante.

Soy un Madelman bollera que no pasa el TVR*.
Soy la Barbie marica de tus sueños.
Soy quien, cuando fabrica poesía, acaricia excitadx su propia erección de silicona.
Guardo la patología TRANS en el mismo cajón que el lubricante,
por eso puedes llamarme si tu amor, amor, me necesita.
Créeme que todo este pathos me pone a palpitar.
La disforia de género degeneró en euforia, cariño,
y ahora tenemos tiempo,
quería que lo supieras.

El espéculo ginecológico pide a gritos un cambio de tilde.
Mi método anticonceptivo es el rotulador rojo
con el que tacho la tilde de la palabra género. De-

genero.
No voy a histerectomizarme: mi barba y mi útero se necesitan mutuamente.
La erección clitoriana de mis pezones
tiene más trayectoria para el deseo que el control biopolítico,
desde que a lo que ellos llaman micción yo lo llamo lluvia amarilla.
Tengo una estrategia do it yourself para con mi cuerpo que consiste en devenirlo do it with others.

El placer es política o no es nada,
por eso casi toda militancia es parafilia.
Para Fobia apenas guardo tres culebras
y un par de manuales de obstetricia.

Se llama placer o poesía lo que va de la hipoacusia a la lengua fragmentada
y mi cuerpo ya empieza -creedme- a manejar algunos dialectos vernáculos.

Venid a mí, queridas. Musas estridentes y excesivas.
Voy a daros más satisfacción que vuestros fláccidos maridos endocrinos,
pues tengo tecnopollas de placer incorporadas en mi cuerpo y escritorio
con las que haceros, a chorros espasmódicos, el amor y la política
y un cuerpo caudal erecto, poético y diagnosticable
que eyacula límites difusos sobre los recetarios de las Unidades de Trastorno
y que ostenta el poder supremo de tener -esto sí que va a gustaros-
una metáfora pura por cada nuevo diagnóstico.

¿Se puede acaso parar una tormenta, calmar a las nubes, decirles que ya basta, que se coman toda su carga de lluvia?

Llevo toda la vida sintiéndome mal al llorar delante de alguien. Es terrible los efectos que el llorar produce. A nadie nos enseñaron a ver llorar a alguien y entender lo que está ocurriendo. Sin juzgar. Sin querer rápidamente pararlo, sacarlo de la escena, esconderlo.

Llorar es lo mejor que puede pasarme cuando estoy triste. Aunque parezca que es un huracán que se me va a llevar volando; es lo único que puede desatascar todo lo que me está paralizando. Todos los bloqueos, las inhibiciones, los tics, la angustia. Todo el miedo de no saber estar en este mundo. Todo el miedo diario a mi propio cuerpo, a mi propia voz. Toda la acumulación de estrés en mis órganos, toda la constricción que siento ejercer sobre mi ser desde tantos lugares: la calle, mi casa, los jueces, la policía, las miradas, las fiestas, yo misma. La presión de sostenerme siempre, de mantener mi piel en su sitio, de no desparramarme. La intensidad con que me aferro a mis pies, el vértigo de ver aparecer el precipicio y no saber callarlo. Arañar las paredes, sentir el pecho a punto de estallar. Querer deshacerme en agua o en cualquier líquido incoloro y evaporarme o colarme por una rendija y no ser más.

Si no me dejáis llorar a gusto no me queda nada. Que nadie se atreva a juzgar mi llanto sin saber todo el dolor al que me enfrento con él. Es mi mejor arma, lo único que me devuelve a mi cuerpo, es la catarsis de llegar hasta el final y explotar en torrente. La sensación de dinamitarme para resolver el nudo, para

LLORONA

Hospital, dijo. Dijo hospital. Yo sólo me apretaba las manos para volver a mí, a mi olvidado cuerpo que era lo único que iba a salvarme del huracán. Yo sólo me apretaba. Autolesión, dijo luego. ¿Qué significa autolesionarse al fin y al cabo? Como si no pudieras. Como si estuviera mal. Seguro que clínicamente abortar es una autolesión. Y bien que lo defendemos. Porque lo que defendemos es que nuestro cuerpo es nuestro. Es más, nuestro cuerpo somos nosotras. Así pues, que cada una haga lo que quiera. Se lo tatue, se lo lesione, se lo acaricie, se lo coma. Estoy harta de los juicios. Los juicios encubiertos. Hospital, autolesión. Estás loca. Loca, loca, loca. Estás tan loca que mira cómo me pongo. Estás tan loca que no sé qué hacer. ¿Por qué tienes que hacer algo? No tienes que salvarme. No se puede salvar a alguien de nada.

Tenemos la inocente pretensión (digo inocente a sabiendas porque creo que es construido y no nos damos mucha cuenta en general) de tener que controlar y sacar a las demás cuando entran en un bucle de ansiedad o de llorera o de lo que sea. Está tan arraigada esa creencia de que hay que hacer algo que incluso ahora al escribirlo me pregunto si no estaré equivocada. Pero por mi experiencia lo único que atino a decir cuando estoy en medio de ese estado (al que no quiero llamarle crisis) es "déjame un rato". Cualquier otra cosa, hasta el abrazo, me parece intrusivo y, aun con toda la buena intención, paternalista. Si una dice, "déjame un rato" es porque lo necesita. Aunque no pueda parar de llorar. Porque llorar no es malo. No se tiene que conseguir que deje de llorar. Ese no es el objetivo.

Es mejor hablar.

Cuando me da la flojera
y siento

que no me quedan energías, que ya nunca es como era siempre, que me falta empuje, arranque, que ni retrocedo ni avanzo, que no confío en la gente, que no creo en las causas, que no voy a volver a apasionarme, que me atasco en los rincones, en los detalles, que se me van las ganas, que se me comen las distancias, que ni me alejo ni manejo ni me convence ni puedo ni quiero que no me gusto que me canso que te calles que me aburro

cuando me rindo
y siento
que todo aquello te lo has llevado tú contigo

a este temblor concreto
yo le llamaría derrota.

Escritura compartida. Ejercicios de resonancia y reacción. A otra le resuenan en el cuerpo las palabras leídas y continúa consigo misma todo lo que encontró desde la otra.

Cuando me da la flojera
y siento

que se me agotan las energías, que no llega aunque parece ese "como antes, como yo era siempre", que se me van las ganas, se me resbalan, se van las miro irse y me

quedo quieta, más que quieta, inmóvil, bloqueada.
Me bloquea que no creo en las redes de las que hablamos, creo tanto y las siento tantan necesarias y sin embargo, no creo que lo que tengamos hilado sea ni tanto, ni tan real...Me bloquea, que creo en las causas tan visceralmente, tan que me van las ganas de vivir en ello, que cuando siento que no es compartido o que no es tan prioritario, o que no tenemos tantas fuerzas me bloqueo, me vacío, y me siento aislada, ajena, extraña a todo.

Y en ese vacío que para mí es como rendirse, sólo que no hay decisión alguna, simplemente se escapa la confianza en la vida y ya, a veces mi cuerpo quiere creer que os habéis llevado lo bueno y aquí ando yo, abandonada. Y sin embargo siento que esto fragmentado es la vida de todas, y que estas no redes son las no redes para las vidas de todas. Y pensar que vosotras sí que hayáis elegido esto...ese es el concreto temblor al que yo llamaría derrota.

Dejé las drogas de modo temporal, cosa que mejoró mucho mi estado de salud, a la vez que opté por una dieta más sana y nutritiva para mi cuerpo y mente.
Las drogas que suelen rodear nuestros entornos, porros, alcohol, speed, son nuestro peor enemigo, y generaban en mí mucha más ansiedad y locura.
El ambiente dado a drogarse y a normalizarlo en mi opinión no hace más que tenderle la mano al poder.
Cuando me sentí jodida, y cuando he visto a colegas jodidxs del bolo, tambien he visto cómo el entorno éramos incapaces de tenderle una mano y dejar las drogas a un lado para ayudar a una persona compañera a gestionar su locura, todo lo contrario.
He visto cómo la gente pasaba, o en los mejores casos, pasaban un rato, o pasábamos (para qué excluirme) con la persona afectada, para después de dejarla en casa, irnos de fiesta y ponernos guai.
De igual manera que yo lo sabía, la persona en cuestión también lo sabe, y lo percibe. No sé cuál es la mejor manera, pero sí creo que nos falta de apoyo mutuo en esto de la locura.
Al final, acepté y no de manera resignada, que estoy como una cabra.
Que sufro de ansiedad, que me dan yuyus, que tengo miedos, que soy reaccionaria a muchos cambios internos, y que como mujer me han impuesto tantos roles que salir de ellos ha generado en mí pánico.
También he descubierto que tanto dolor, por mis experiencias vividas, han significado cambios dolorosos que han hecho saltar las alarmas del cuerpo, nada más que eso, que me han ayudado a prender a parar ,a frenar, a no compartir con quien no quiero, a decir que no, a saber expresarme y a superar situaciones de tensión.
Todo este camino tan personal, lo enlazo igualmente con el feminismo y con nuestra locura.
Para mí, la más dulce de las locuras, junto con mis compañerxs...
SOMOS LIBRES, LINDAS Y LOCAS

flores de bach unos seis meses. Luego cometí el error de pensar que todo estaba bien sin ni siquiera haberme parado a pensar en los motivos de mi ansiedad, y rebotó todo de golpe en un brote de ansiedad y depresión tres veces más grande y profundo, como un pozo...

Todo esto acompañado del comienzo de ruptura de una relación de amor romántico, muy dolorosa y difícil por las dependencias creadas, en fin, en un santiamén se juntaron grandes pilares del patriarcado todos contra mí, o mejor dicho, todos generados en parte por mí, que de pronto despertaban en mi gran ansiedad y angustia.

Mi entorno, por un lado con el cual estaba rompiendo, no ayudó en todo esto, me sentía sola, por otro lado, tuve la suerte de contar con compañeras que hicieron camino junto a mí y me apoyaron mucho.
No creo que nos volvamos locas, creo que vivimos el peso de una máquina de poder y violencia estructural que se llama sociedad patriarcal y eso nos deja secuelas que necesitamos combatir y curar.

En mi opinión y por mi experiencia y la de muchxs otrxs que he visto a mi lado, muchas veces nos vemos solxs y por desesperación y dolor recurrimos a la psiquiatría y las pastillas y las terapias individuales las cuales, son peligrosamente adictivas y muchas veces dañinas.

Al final solucioné esa etapa yendo al psiquiatra, viéndome falta de recursos en el exterior, ni apoyos politicos y personales, y comencé una terapia la cual continúo a día de hoy y considero que me ayuda mucho.
Las pastillas las conseguí dejar, no me gustaba la idea y generaba en mí muchas contradicciones que me costó solventar. Al final sentía que era la única manera de poder estar medianamente bien para comenzar a tejer un hilo conductor de toda esa locura y ansiedad que giraba en torno a mi cabeza.

&

Martes, 16 de abril del 2013

estoy cansada de mi,
de mis altibajos,
de mi ser inestable,
de mi constante distorsión,
de perderme.

hoy la vida me resulta insoportable,
quisiera no hacer nada,
nada mas que intentar (d)escribirme
y, tal vez, escribirte;
porque solamente tengo la capacidad de incapacitarme:
coserme los labios cuando quiero gritar,
no hablar cuando me grito por dentro.

soy una presa de mi misma,
soy una voz ahogada,
asfixiada,
un eco interno encerrado entre las paredes de mi vientre.
convierto el alimento en vómito.
estoy cansada.

hoy quisiera estar muerta,
para no tener que soportar mas
la pesadez de mi mente pesada
la angustia de mi pecho vacío.
hoy quiero ver sangre
y tampoco hoy hay tiempo para ello,
o lugar, o excusas suficientes...
hoy quisiera solamente maltratarme.

tengo miedo de la culpa,
de ser víctima de mi victimismo
y de encerrarme en él;

tengo miedo de destruirlo todo,
de ser una cobarde
y sobretodo cobarde
por dejar solamente en vida un esqueleto andante,
una mirada perdida,

una piel donde algunas heridas ya no dicen nada,
y no son mas que la señal de la repetición
de un mismo momento no superado.

quiero desangrarme hasta ver caer la última gota,
quisiera saber a metal oxidado,
oxido de un metal abandonado.
creo creer que quiero
agarrarme a la soledad como castigo.

hoy estoy oscura
y me siento culpable.

fue colectivo. Fue un proceso de agresión muy duro, muy cercano y que cambió mi vida de arriba a abajo.

El simple hecho de posicionarme en contra de el agresor rompió casi todos los lazos políticos que compartía, y muchas amistades y/o colegueos. Como la vida misma, que nos hace tener que posicionarnos (el no posicionarse es también una posición a mi entender...) mi vida cambió, o se recicló, que no suena tan negativo.

Los entornos anarquistas en los que había participado, muchos se volvieron lugares hostiles, más allá del anarquismo, muchos espacios sociales y politicos se volvieron muy hostiles, incluso algunos fueron descartados.

Tome la opción más radical, aparte de mi vida las opciones no válidas a cerca de la violencia cotidiana contra las mujeres, a la par que comenzaba a tejer lazos muy profundos y sumamente políticos con feministas de mi entorno y de mucho más allá.

Esa sensación ha sido y es la más gratificante y duradera que creo he sentido nunca, como una historia de amor (pero no romántico...) entre muchas personas que comparten muchas cosas más que el feminismo, pero siempre desde una perspectiva muy radical , que a decir verdad, hace que nuestras mierdas internas sean mil veces más cuestionadas y sacadas al ámbito público.

Nuestro racismo, nuestra lesbofobia, nuestro clasismo, nuestro maternalismo, nuestro autoritarismo, etc.

Todos estos procesos siempre han sido muy duros, pero para mí han sido y son la mejor forma de autocrítica y de crecimiento.

Todo este recicle de vida emocional y política llegó acompañada de una fuerte ansiedad, que derivó en una gran depresión con ataques de pánico continuos.

Al principio intenté gestionarlo desde el raciocinio, cuando ví que no podía más pasé a las pastillas de herbolario, que aún no sé si las considero peores que las de la farmacia, pero sí igual de dañinas y más caras aún.

Estuve con pastillas de algas y plantas, litio, cobalto y

De cómo el feminismo me volvía loca o cómo descubrir el feminismo me ayudó a descubrir mi locura.

Yo era una tía más o menos normal, con mis vaivenes, como muchas personas de esta sociedad, mis altibajos y mi baja autoestima generada por años de exclusión en el colegio e insultos en torno a mi físico, entradito en kilos y poco tolerado por las compañeras barbies de mi clase. Lo de muchas vaya.
Quien no sufrió que se metieran con su mostacho (yo tambien lo sufrí), sufrió en que la llamaran gorda, palillo, fea, tonta, machorro, etc.
En la mayoria de los casos, toda esa mierda deja estragos. Pueden convertirte en una Sindy de juguete para toda la vida, obsesionada con ser perfecta a ojos del público masculino, y por qué no decirlo, la sociedad patriarcal, o, crear un espiritu rebelde declarado en contra de lo que significa ser mujer en esta sociedad.
De todas formas, me considero mujer, mujer sujeto político, en tanto que como tal a ojos de cualquier persona que me vea por la calle, debo defenderme, debe prevalecer entre tanta información basura acerca de nosotras y nuestra belleza interior y exterior, etc. Teniendo en cuenta que simplemente cuando hablo del sujeto político, es simplemente en esa esfera en la cual me reivindico mujer, por lo demás, me considero persona x, a la cual el binomio de género le resulta una cuestión lejana.

Por mi aspecto físico actual, me consideran mujer, la mayoría de las veces heterosexualizada, cuando salgo a la calle, entro en una okupa, voy al curro, me echo una birra o estoy en una mani. Así que, soy mujer a los ojos ajenos, y ante eso, hay que tomar medidas a diario.

Descubrí el feminismo por un proceso personal en el cual sentí cuántas veces me habían agredido y yo me había autoagredido a lo largo de mis años más cercanos, y continuó con un proceso de denuncia de una agresión, un proceso que

Esquizofobia

Esquizofobia: "Dícese del trastorno cuya manifestación más evidente es el miedo paranoico hacia las personas que sufren, o han sufrido, algún tipo de paranoia". Expertos en psicopatología afirman estar muy impresionados con el descubrimiento de esta nueva y extraña fobia, detectada por el colectivo PTV (Paranoicos de Toda la Vida), cuyos miembros se encuentran a menudo cautivos de una confusión insólita entre locura, cordura y loquer@s.

El colectivo Paranoicxs de Toda la Vida envía el siguiente manifiesto, que difundo:

MANIFIESTO

Si nosotros, últimos monos de la pirámide social, pocas veces invitados a las fiestas de la democracia, decidimos manifestarnos, no les quepa duda de que la manifestación será clínica. De momento. Clínicamente reportamos la existencia (comprobable por observación empírica y continuada, según métodos cualitativos de última generación), de un extraño fenómeno psicosocial: La reacción paranoica a la paranoia. Creemos que puede ser un esperanzador caso de empatía, una modalidad desconocida hasta ahora de ponerse en la piel del otro. Comprobamos en el sedado transcurrir de nuestras vidas interiores que la empatía es escasa, y por tanto patológica. Puesto que nos resulta difícil dejar de aspirar a que las personas humanas lleguen a comprendernos, todo aquello que tenga que ver con la empatía nos agrada.

Es por eso que anunciamos públicamente el descubrimiento de este trastorno, con júbilo y felicidad de saber que, en el fondo, el estigma no existe, sería absurdo seguir creyendo en él sabiendo como sabemos ahora que el mundo se divide entre esquizofrénicos y esquizofóbicos, no entrando a permitir que minuciosos análisis epistémico-sintomatológicos nos enzarcen en estériles discusiones sobre quién es más esquizo. Por ahí sí que no, no presumiremos de competitivos. Faltaría más.

FDO: PTV (Paranoicos de Toda la Vida)

Reflexión personal: se aprende un montón durante las paranoias. Mientras los demás andan a sus cosas, tú estás preparándote mentalmente para todo tipo de catástrofes (entre otras vivencias varias), viviéndolas en dosis homeopática en el plano de lo tangible, pero en sobredosis en el plano de lo posible. La idea es que, si se materializan, de alguna forma ya estás de vuelta, quedándote el consuelo de poder decir aquello de "ya lo decía yo, ¿ves como era cierto?" Los paranoicos de toda la vida tenemos un cierto don adivinatorio, que no tiene ciencia ni misterio alguno. Consiste en tener muy presente aquello de que la Historia se repite, con lo que cualquier asunto turbio que ya haya sucedido, puede volver a suceder, y te puede pasar a ti. La memoria histórica de nuestro colectivo no da para muchas alegrías. Con este esquema simple, problematizamos la realidad de forma tirando a compleja, pues nunca estamos del todo seguros de cuál es la información más relevante, cuando todo parece serlo. Ahora bien, no es cierto que tengamos varias personalidades, ni que nos sobrevenga amnesia después de un viaje, eso son chorradas peliculeras.

El mate y el bucle

Buscamos un momento de descanso y hacemos espontáneamente una ronda en la parte exterior de nuestra sala de trabajo. Algunas fuman un cigarrito, otras estiran las piernas. Pero también hay unos mates calentitos para compartir, y comienzan a pasar cosas. Dice Michel Serres que el objeto se constituye en el colectivo y éste emerge de la circulación del primero. A esto le llama cuasi-objeto. Hemos pensado que el mate fue nuestro cuasi-objeto en este caso. Y el cuasi-objeto hizo mucho. Hablamos del mate, de las hojas de coca, de los enfados y de los bucles.

Alguien dijo que muchas veces es consciente de que sus enfados no son tan fuertes como los vive, que sabe que no está tan enfadado, pero que entra en un bucle y no puede salirse de él. Y a partir de aquí el bucle fue el tema. Y el bucle es un gran tema.

Al día siguiente le pregunté a otras personas qué les sugería la palabra bucle, la emoción bucle, el entrar en un bucle. Alguien dijo:« es cuando no sales de ahí, no sales de dar vueltas en ti. Lo asocio con la imagen del botón de actualizar una web. Flechitas que se apuntan a sí mismas.

Otra persona dijo: «me hace pensar en un muelle, un resorte. me viene la imagen de un grabado de Escher donde hay una mano que dibuja una mano que dibuja una mano. paradojas visuales.